

# النشرة الإلكترونية #تعزيز\_الصحة

2023

## صحتك في السفر

تجهز لرحلتك وتجنب المشكلات الصحية  
رحلة سعيدة



- نصائح للمسافرين
- نصائح خاصة للمرأة الحامل
- نصائح خاصة لصحة وسلامة الأطفال

نصائح للمسافرين

# لسلامتك قبل السفر

• **تأكد** من أن صحتك تسمح لك بالسفر **واستشر طبيبك** قبل السفر إذا كنت ممن يعانون من الأمراض المزمنة



• **استشر طبيبك** للتأكد إذا كانت وجهة سفرك تستدعي أخذ أي نوع من **التطعيمات**



• إذا كنت تعاني من الأمراض المزمنة **فلا تنسى** أخذ أدويةك معك بكمية تكفيك طول فترة رحلتك **واحفظ** أدويةك في مكان آمن.



• **احرص** على حمل الوصفة الطبية المدونة من قبل طبيبك لإستخدامها لشراء الأدوية في حال فقدان الأدوية أو إنتهاء الكمية قبل العودة للوطن.



نصائح للمسافرين

## عناصر مهمة في حقيبة سفرك

- كريم الحماية من الشمس.
- كريم للحروق.
- كريم طارد للحشرات.
- مسكنات الألم وأدوية خافضة للحرارة.
- أدوية للسعال والأنفلونزا.
- لوازم الإسعافات الأولية مثل القطن والشاش والمطهر ولصقات الجروح.
- أدوية لآلام البطن وأدوية مضادة للإسهال والإمساك.

### قبل التوجه للمطار للسفر:

- تأكد من إغلاق أنابيب الغاز والفرن بإحكام.
- تأكد من إطفاء الأجهزة الكهربائية والإلكترونية وفصلها من القابس.
- تأكد من إطفاء أجهزة التكييف في المنزل.
- تأكد من إغلاق الحنفيات ومن عدم وجود أي تسربات.

نصائح للمسافرين

# في الطائرة

• **قم بالمشي** كل ساعتين في الطائرة و**قم بعمل تمارين** للرجلين كل ساعة في وضع الجلوس لتنشيط الدورة الدموية خاصة إذا كانت الرحلة طويلة.



• **أكثر من شرب الماء** للوقاية من الجفاف.



• **احرص على غسل يديك بالماء والصابون** او استخدم المناديل المعقمة.



نصائح للمسافرين

## عند وصولك لوجهتك

• احرص على غسل اليدين بشكل دوري بالماء والصابون أو استخدم المعقم خصوصاً قبل تناول الطعام وبعد استعمال المراض وبعد تنظيف الأنف أو السعال أو العطس وبعد لمس الحيوانات.



• احرص على وضع واقي الشمس بصورة دورية ولا تنسى لبس غطاء للرأس كالقبعة.



• احرص على تناول الأطعمة النظيفة والغير مكشوفة والمطهوه جيداً، وتجنب تناول اللحوم النيئة أو الأطعمة المكشوفة عند الباعة المتجولين.



• اغسل الخضار والفواكه جيداً قبل الأكل.



نصائح للمسافرين

## عند وصولك لوجهتك

• أكثر من شرب الماء فهو أفضل مرطب، وهو يحافظ على سلامة الكلى.



• احرص على أخذ قسط كاف من النوم ليستعيد الجسم طاقته.



• إذا كنت مسافر لوجهة يكثر بها البعوض، فلا تنسى استخدام الكريم الطارد للبعوض.



• توخي الحيلة والحذر عند التنقل في وسائل النقل وخصوصاً إذا كان الجو ممطراً والأرض زلقة أو كنت في رحلة إلى مناطق طبيعية جبلية.





# نصائح خاصة للمرأة الحامل



• يجب على المرأة الحامل استشارة الطبيب قبل السفر خصوصاً إذا كانت في الشهور الثلاثة الأولى من الحمل أو الشهور الثلاثة الأخيرة.

• الحرص على المشي في الطائرة أو عمل تمارين للرجلين كل نصف ساعة وخصوصاً في الرحلات الطويلة.

• يمكن استخدام الجوارب الداعمة المتوافرة في الصيدليات للمساعدة في تقليل انتفاخ وتورم الرجلين.

• الحرص على شرب كمية كافية من الماء والسوائل لتجنب الجفاف.

• تجنب الأماكن المزدحمة والمغلقة والحارة.

• اختيار الملابس المريحة القطنية والواسعة والأحذية المريحة.

• استخدام الكريمات الواقية من الشمس والمظلات الشمسية.



# نصائح خاصة لصحة وسلامة الأطفال

- اختيار الوجهات العائلية المناسبة للأطفال.
- استخدام الكريمات الواقية من الشمس والمظلات الشمسية.
- اختيار الملابس والأحذية الخفيفة والمريحة للطفل.
- توفير وجبات خفيفة وصحية للطفل يسهل وضعها في حقيبة اليد مثل الفواكه المجففة.
- استخدام المياه المعبأة في الزجاجات الصالحة للشرب وتجنب إعطاء الطفل المياه من الصنبور.
- تجنب إعطاء الطفل المشروبات الغازية والأطعمة عالية السعرات الحرارية.
- تجنب إعطاء الطفل الأطعمة التي تباع في الشوارع عند الباعة المتجولين.
- التأكد من نظافة الأطعمة التي تقدم للطفل والحرص على حفظها بطريقة صحيحة مع الإنتباه لتاريخ انتهاء الصلاحية.
- الحرص على اصطحاب بعض وسائل الترفيه للطفل بحسب عمره مثل دفاتر وأقلام التلوين والألغاز والألعاب الخفيفة.

# انتبه

• إذا اضطررت لشراء أدويةك أثناء السفر تأكد من أنها متطابقة مع الدواء الذي تستخدمه في بلدك من ناحية الجرعات والمكونات.

• احرص على معرفة أرقام خدمات الطوارئ المحلية وأرقام المستشفيات القريبة منك في المنطقة التي ستسافر إليها.



# المراجع



• نشرة تعزيز الصحة - صحتك في السفر.



<https://www.moh.gov.bh/Blog/Article/Details/35>

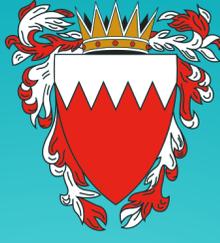


[https://www.moh.gov.bh/Content/Upload/File/637902005244217163-travel-health\\_June.pdf](https://www.moh.gov.bh/Content/Upload/File/637902005244217163-travel-health_June.pdf)



<https://www.moh.gov.sa/awarenessplatform/WomensHealth/SiteAssets/Pages/004/%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%85%D9%84%20%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%81%D8%B1.pdf>

Ministry of Health



وزارة الصحة

صحتكم  
تهمنا

تعزيز  
الصحة  
Health Promotion